

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	麦ご飯 みそ汁(大根・ワカ) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え シークワサーゼリー	麦ご飯 すまし汁(白菜・えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ	もずく丼 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) きゅうりと竹輪の和え物 パイン缶	麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 鮭の胡麻みそ焼き 冬瓜の煮物 りんご	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーの和え物 おさつスティック	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) キャベツのゴマ和え
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす 乾しいたけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり 塩昆布 シークワサーゼリー EM牛乳 ぐずでん粉 ラックミー きな粉	精白米 押麦 はくさい えのきたけ 鶏ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 油 きび砂糖 ごま キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし バナナ 明治牛乳 玄米フレーク キャノーラ マシュマロ	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン 鶏卵 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり 焼き竹輪 かつお削り節 バインアップル缶 EM牛乳 ホットケーキ粉 きな粉	精白米 押麦 生揚げ 葉ねぎ しろさけ とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 りんご 明治牛乳 さつまいも	ロールパン 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ かぶ いんげん 油 薄力粉 有塩バター 牛乳 クリーム ブロッコリー トマト かつお削り節 おさつすていっく 飲む野菜と果実(デザートに) 精白米 こまつな まぐろ 缶 味付けのり	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ キャベツ シークワサー きゅうり ごま 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	明治牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ(卵抜き)	明治牛乳、焼き芋	飲む野菜と果実、ツナみそおにぎり	牛乳、雪の宿煎餅
	8	9	10	11	12	13
献立	カレーライス(チキン) 小松菜とコーンの和え物 みかん	麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) 揚げ魚の野菜あんかけ きんぴら風煮(れんこん) ソファール元気ヨーグルト	ふりかけご飯 おでん(6種) キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ	マーボー豆腐丼 胡瓜ともやしのごま和え フルーツサラダ	園内研修 お弁当 家庭保育協力願い
主な食材	精白米 鶏もも にんじん たまねぎ じゃがいも 青ピーマン 小松菜 コーン 油 温州みかん EM牛乳 薄力粉 きび砂糖 豆乳	精白米 押麦 きょうな菜 油揚げ 白身魚 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン きび砂糖 こぼろ れんこん 鶏ひき肉 さやいんげん ソファール ジョア(プレーン) 薄力粉 チーズ ユーグルト缶 牛乳	精白米 押麦 かつおふりかけ ソーキ にんじん 大根 生揚げ 焼き竹輪 なが昆布 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 薄力粉 はちみつ 豆乳 さつまいも	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 鶏もも 油 根菜 ねぎ しょうが ごま油 大根 きび砂糖 揚げ 明治牛乳 食パン 青ピーマン ユーグルト缶 ロースハム チーズ	精白米 豚ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん たら 油 きゅうり もやし みかん缶 バナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト EM牛乳 強力粉 黒砂糖	
おやつ	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	調製豆乳(マスカット)、コーンのお焼き	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	明治牛乳、ピザトースト	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	牛乳 マリービスケット
	15	16	17	18	19	20
献立	麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	きのこスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) りんご	麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参汁(かつお節) ブルー	ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・ワカ) かぶの塩昆布あえ パイン缶	焼きそば みそ汁(厚揚げ・ねぎ) バナナ
主な食材	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かた0-入 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす きび砂糖 グリーンピース もずく きゅうり みかん缶 EM牛乳 米粉 バインアップル缶 豆乳	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しだけ ぶなしめじ 青ピーマン ごま油 焼きのり はくさい 豚かた0-入 焼き竹輪 きゅうり ゴマなしミニフィッシュ まめびよココア 精白米 もち米 きび砂糖 ごま	精白米 押麦 親世ふ 根菜ねぎ さば ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ りんご EM牛乳 さつまいも きび砂糖 油 ショートケーキ	精白米 押麦 ほうれんそう 親世ふ 鶏ひき肉 鶏ひき肉 ごぼう たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 にんじん かつお節 ごま油 葉ねぎ ブルーン 明治牛乳 さつまいも 三温糖 油	精白米 押麦 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン ユーグルト缶 しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん カットわかめ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 バインアップル缶 EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん しだけ ごま油 キャベツ 青ピーマン 生揚げ 葉ねぎ バナナ 牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、米粉のバインアップルケーキ	ジョア(プレーン)80、五平餅	明治牛乳、誕生会ケーキ	明治牛乳、芋クジアンダーギー	EM酪農牛乳、シナモントースト	牛乳、星たべよ煎餅
	22	23	24	25	26	27
献立	納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) すきやき風煮 ツナ和え(ほうれん草・人参) みかん	スパゲティミートソース コンソメスープ とり唐揚げ ポテトフライ コールスローサラダ りんごゼリー	麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) スパイシーチキン クーフィリチー りんご	カレーライス 切り干し大根サラダ チーズ10鉄分入り	御用納め お弁当
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ からし 油 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バナナ ジョア(プレーン) 田芋 葉ねぎ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かた0-入 油 にんじん 沖縄豆腐 はくさい しらす き ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ 温州みかん 明治牛乳 薄力粉 豆乳 もずく にら	精白米 押麦 親世ふ 根菜ねぎ さば ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ りんご EM牛乳 さつまいも きび砂糖 油 ショートケーキ	精白米 押麦 はくさい 油揚げ 鶏もも にんにく 刻み昆布 乾しいたけ 豚かた にんじん 切りこんにゃく 油 蒸しかまぼこ りんご 調製豆乳 薄力粉 きび砂糖 かぼちゃ 有塩バター クリーム	精白米 押麦 豚かた 鶏ひき肉 にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 油 脱脂粉乳 青ピーマン 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま きび砂糖 チーズ 麦茶 やさしいふりかけのりかつお	
おやつ	ジョア(プレーン)80、トゥンジージュシー	明治牛乳、もずく入りひらやちー	明治アイスクリーム	調整豆乳、かぼちゃクッキー	麦茶、ふりかけおにぎり	牛乳、雪の宿煎餅(黒)

今年も残りわずかとなりました。
12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。
行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、
ゆったり楽しく過ごしましょう。



冬至



クリスマス



年越しそば



おせち料理

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

＜アレルギー食品表示を規定されている食品＞

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	ご飯 みそ汁(大根カメ) 炒り豆腐 キャベツの和え物 りんご煮	ご飯 すまし汁(白菜えのき) 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ煮	もずく丼3 みそ汁(チンゲン菜絹ごし) スティックキュウリ(煮) みかん煮	ご飯 みそ汁(豆腐ねぎ) 鮭の塩焼き 冬瓜の煮物 りんご煮	食パン・ごはん クリームシチュー ブロッコリーの和え物 みかん煮	中華丼 みそ汁(じゃがいも玉ねぎ) キャベツのごま和え くだもの
主な食材	精白米 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 乾しいたけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり りんご 牛乳	精白米 はくさい えのきだけ 鶏ひき肉 鶏卵・たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし バナナ 無糖ヨーグルト	精白米 もずく 豚ひき肉 にんじん きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり みかん煮 牛乳	精白米 絹ごし豆腐 葉ねぎ しろさけ とうがん にんじん さやいんげん 油 りんご 牛乳 さつまいも	食パン 精白米 豚肉 人参 たまねぎ 油 薄力粉 有塩バター 牛乳 ブロッコリー トマト かつお削り節 みかん煮 精白米 まぐろ・缶 牛乳	精白米 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ キャベツ トマト・缶 牛乳
おやつ	おじや 牛乳	コーンフレーク ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	ふかし芋 牛乳	ツナのおにぎり 牛乳	ハイハイ 牛乳
	8	9	10	11	12	13
献立	カレーライス 小松菜とコーンの和え物 バナナ煮	ご飯 みそ汁(水菜) 揚げ魚の野菜あんかけ 人参のきんぴら風 ヨーグルト	ご飯 おでん キュウリとワカメの和え物 りんご煮	ご飯 みそ汁(キャベツさつま芋) 鶏肉の照り煮 大根の甘酢和え オレンジ煮	ご飯 ポークと野菜煮 スティックキュウリ バナナ煮	園内研修 お弁当 家庭保育協力願
主な食材	精白米 鶏もも 鶏レバー にんじん たまねぎ ジャガイモ 青ピーマン 小松菜 コーン パナ油 そうめん 豚ひき1 牛乳	精白米 きょうな 赤魚 たまねぎ にんじん 青ピーマン きび砂糖 鶏ひき肉 さやいんげん ヨーグルト 油 薄力粉 チーズ トマト・缶 牛乳	精白米 豚肉 にんじん 大根 なが昆布 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 さつまいも 有塩バター	精白米 キャベツ さつまいも 鶏もも 根深ねぎ 大根 きび砂糖 おれんじ 食パン 青ピーマン トマト・缶 ロースハム チーズ 牛乳	精白米 豚ひき肉 豚卵・たまねぎ にんじん さやいんげん スパゲティ 油 きゅうり コーンフレーク 無糖ヨーグルト バナナ	
おやつ	そうめん汁(豚ひき) 牛乳	コーンのお焼き(卵抜) 牛乳	さつま芋のバター焼き 牛乳	ピザトースト 牛乳	コーンフレーク 牛乳	ハイハイ 牛乳
	15	16	17	18	19	20
献立	ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが みかん煮	きのこスパゲティ みそ汁(白菜豚肉) スティックキュウリ バナナ煮	ご飯 みそ汁(麩ねぎ) 赤魚の塩焼き 白和え(ほうれん草人参) りんご煮	ご飯 みそ汁(ほうれん草ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参汁 バナナ煮	ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜カメ) かぶの塩昆布あえ みかん煮	焼きそば みそ汁(豆腐ねぎ) くだもの
主な食材	精白米 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かた・ス油 じゃがいも たまねぎ にんじん きび砂糖 米粉 くだもの 豆乳 牛乳	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 生しいたけ ふなしめじ 青ピーマン ごま油 焼きのり はくさい 豚かた・ス きゅうり 精白米 まぐろ・缶 牛乳	精白米 観世ふ 根深ねぎ 赤魚 ほうれんそう 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨドレ さつまいも バナナ そうめん 牛乳	精白米 ほうれんそう 観世ふ 鶏ひき肉 鶏卵・ごぼう根 たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが おろし 油 にんじん ごま油 葉ねぎ バナナ 牛乳 さつまいも	精白米 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト・缶 しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん カットわかめ 葉ねぎ かぶ 塩昆布 ミカン缶 牛乳 食パン チーズ	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん 生しいたけ ごま油 キャベツ 青ピーマン 絹ごし豆腐 葉ねぎ 牛乳
おやつ	米粉のフルーツケーキ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	そうめん汁(ツナ) 牛乳	さつま芋お焼き 牛乳	チーズトースト 牛乳	ハイハイ 牛乳
	22	23	24	25	26	27
献立	ご飯(納豆) みそ汁(大根) からし菜チャンプルー バナナ煮	ご飯 みそ汁(かぼちゃ) すきやき風煮(豆腐) ツナ和え(ほうれん草人参) みかん煮	スパゲティミートソース ご飯 野菜スープ とり唐揚げ ポテトフライ コールスローサラダ りんごコンポート	ご飯 みそ汁(白菜) 魚のバター煮 人参イリチー バナナ煮	カレーライス スティック野菜 みかん缶	御用納め お弁当
主な食材	精白米 糸引き納豆 かつお削り節 大根 からしな 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 牛乳 豚かた 油 田芋 乾しいたけ 葉ねぎ バナナ	精白米 かぼちゃ 葉ねぎ 牛かた・ス油 にんじん 沖縄豆腐 はくさい ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ 薄力粉 豆乳 もずく にら 牛乳		精白米 はくさい 白身魚 有塩バター にんじん 豚かた 油 バナナ 精白米 鶏もも	精白米 豚かた 鶏卵・にんじん じゃがいも たまねぎ 油 カレーの王子様 脱脂粉乳 青ピーマン きゅうり みかん缶 混ぜ込みわかめ	
おやつ	トウジンジーシュー、 牛乳	もずく入りひらやちー 牛乳	ホットケーキ(ココア) 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ハイハイ 牛乳

今年も残りわずかとなりました。

12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。

行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



冬至



クリスマス



年越しそば



おせち料理

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

＜アレルギー食品表示を規定されている食品＞

卵乳小麦そば落花生あわびいかいこくえびオレンジカニカシューナッツキウイ牛肉くるみごまさけさば大豆鶏肉豚肉まつたけもやまいもりんごバナナゼラチンアーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの卵、乳、小麦、そば、落花生